

# TRIBUNA SOCIALISTA

Órgano informativo del Poder popular



La Azulita, 16 febrero del 2012 Año 02 No.14



4 de febrero 1992

Por ahora...y para siempre

tribunasocialista9@gmail.com

# EDITORIAL

## 4 de Febrero...

*A partir del 04 de Febrero de 1992 dejó de ser una utopía la construcción de la nueva sociedad venezolana. Aquel chispazo fortaleció el rescate de la dignidad nacional y transformó radicalmente la vida política venezolana, la Insurgencia Militar del 4 de febrero le gritó al mundo, que no es posible aplicar modelos neoliberales ni recetas económicas en Venezuela, que privilegien a las clases acomodadas y sumisas por encima de los intereses del Pueblo.*

*El 4 de Febrero nació de la rebeldía y del amor por la patria, e inspiró una nueva sociedad de equidad y justicia social, desencadenando el ciclo histórico que actualmente vivimos con orgullo revolucionario.*

*Después de 20 años de aquel histórico evento, donde el Comandante Chávez asumió la responsabilidad de reivindicar la conciencia nacional, llamamos a todo el Pueblo Venezolano y Latinoamericano a cerrar filas en defensa de nuestro proceso socialista, hoy amenazado por la rapacidad imperialista, las elites trogloditas de la Unidad Democrática y el periodismo de pulpería que subestiman al pueblo pensante, de esos canales apátridas, lacayos y triviales de Globovisión, Venevisión y Televen.*

**Luis Merino G.**

## MEDIOS DE DESINFORMACION

El comportamiento de los medios de comunicación e información, en los sucesos que se escenifican a diario en el mundo, y con mayor énfasis en Venezuela pone en tela de juicio la sinceridad de los propósitos éticos por ellos mismos proclamados y aceptados, como el Código de Ética del periodista Venezolano, o el convertido en ley como el caso de la Ley del Ejercicio del Periodismo, que establecen pautas en los actores de la comunicación; informar verazmente, educar, recrear, promover los valores democráticos, defender y respetar la constitución y las leyes, entre otros.

Desde esta perspectiva podemos decir que los medios de comunicación e información en su gran mayoría ha jugado un rol de destabilización y desinformación en Venezuela, tratando de esta manera de ocultar o minimizar los cambios políticos y sociales que se vienen desarrollando en nuestro país en los últimos 13 años, desde la llegada al poder del Comandante Hugo Chávez y la Revolución Bolivariana, transformaciones que el pueblo venezolano venía reclamando desde hace más de una década.

Es por estas razones que en los últimos años el gobierno Bolivariano comienza a darle apoyo a las televisoras, medios de comunicación impresos y radios de ámbito comunitarios, para de esta manera empezar a desmontar todo el aparato mediático de desinformación en el cual nos tenían sumido los medios de comunicación privados."El papel de los medios no consiste en informar, sino moldear a la sociedad" es el eslogan utilizado por los diferentes medios quienes impunemente manipulan la información tergiversando la verdad, transformando la verdad en mentira y la mentira en verdad...

**Luis Merino**

**TRIBUNA  
SOCIALISTA**

tribunasocialista9@gmail.com  
tribunasocialista9@gmail.com



Hecho en la República Bolivariana de Venezuela, Municipio Andrés Bello del Edo. Mérida  
Editor y diagramador: Luis Merino González. Colaboradores y columnistas: Rafael Machín,  
Isneida Guillén. Impreso por la Alcaldía Bolivariana de Andrés Bello  
Periódico de circulación quincenal o cuando se puede...

# Conciencia Socialista

## REVOLUCION...CAMBIO RADICAL

Revolución, cambio drástico de las cosas, cambio radical un hachazo a las viejas costumbres.

Que lastima nuestro comandante presidente, lo sabe...pero quiere insistir hasta el final con la revolución del siglo XXI, una revolución mas calmada, pacifica, tranquila menos traumática para nuestra población.

El próximo 7 de octubre, habrá una elección a la presidencia de la República, la mas importante a mi manera de ver las cosas, de ella depende que continuemos con el proyecto de patria nueva, para seguir hacia la unión y fortalecimiento de un país de iguales, fortalecer los lazos de unión con los paisas latinoamericanos hacia la integración del continente.

Dudo que alguno de los pre-majunche se le acerque aunque a los tobillos a nuestro comandante.

Para las próximas elecciones veamos bien...pensemos, no tenemos que adoctrinar a los niños, niñas, adolescentes y jóvenes de ambos sexos; pero si enseñarles lo positivo de vivir en socialismo, que pregonen y avalen la lucha que se viene librando por lograr un mejor estilo de vida para lo mas desposeídos y vulnerables. Si a la equidad, a la unión, al amor; no a la corrupción, no al burocratismo.

Honestidad, ética y moral, principios esenciales para poder ser un buen Revolucionario un verdadero SOCIALISTA.

Muchos de los que hoy militamos en las filas de la revolución venezolana, no contamos con estos principios.

Por eso y otras cosas que vemos que vemos a diario; hay que hacer caída y mesa limpia con buena parte de los **infiltrados** y aprovechadores de esta revolución

Debemos dentro del Partido Socialista Unido de Venezuela (**PSUV**), decantar

como se hacen con los vinos, para de esta forma hacer que la basura quede en el fondo del jarrón, así cuando se haga la limpieza esos infiltrados quedaran en el fondo de la historia contemporánea de Venezuela, por indignos y vendedores de sus principios e ideales, quizás afecten un poco la marcha en pro del proceso, pero hay que comenzar y "Ya"

No nos dejemos engañar; insisto creyendo en falsos mesías, mientras la oposición nos golpea, los revolucionarios, el estado y nuestro presidente ripostamos con hechos palpables siempre en beneficio de los mas necesitados, misiones como: Hijo de Venezuela y En Amor Mayor, vienen a reivindicar a esa parte de la población que nunca fue atendidas por gobiernos anteriores, y como si fuera poco se va a promulgar el 1ero de mayo, la nueva Ley del Trabajo.

Debemos resaltar la lucha para que nuestro Presidente siga con las riendas de nuestra patria, el futuro y el presente serán de avance y crecimiento en todos los espacios. Ya estamos en crecimiento 13 años de Revolución lo demuestran, debemos de resaltar el ultimo ceso Instituyo Nacional de Estadística, en el cual arrojo que el 60% de nuestra población esta en edades de entre 27 y 30 años, importante estos datos del (**INE**) en un año de enorme decisiones, aprovechemos esta juventud, (**los no infiltrados**) para seguir avanzando, gracias a dios contamos con un pueblo mas consiente, mas organizado para de esta manera seguir en construcción de la patria y también en la destrucción de la burocracia...acabar con el estado burgués, la metabolización del pueblo nos dará la ventaja para ganar la pelea; la burocracia en los entes del estado no han dejado afianzar al poder popular quienes deberían dirigir sus destinos, pero aun

somos dirigidos...

Es necesario la transformación del estado burgués, en estado Socialista, tenemos y tendremos problemas pero llegaremos al estado comunal.

En todo este tiempo de Revolución los apátridas nos han golpeado de distintas formas, guerras mediáticas, golpes de estado atentan contra el gobierno, contra los mas necesitados.

Se tendrán que poner pilas nuevas, los apátridas y chavistas infiltrados, la pelea del 7 de octubre será descomunal, pero mi querido comandante y el **PSUV** deberán ser Mas radicales en la batalla para erradicar de una vez por todas para acabar con la burocracia, la corrupción y los infiltrados. La oposición que sea seria ... y haga La oposición en beneficio del pueblo y no a favor del imperio.

Viva la Revolución Verdadera  
Viva los revolucionarios de verdad

Si el **12 de octubre** es el di de la resistencia indígena, el **4 de febrero** es el día donde germino la semilla de la Revolución venezolana, y el **7 de octubre** será el día en que la oposición en Venezuela reciba la paliza mas grande en proceso electorales...

Rafael Machín  
Comunicador popular  
Vocero CLPP



# Revolucion por dentro...



Las Revoluciones aunque sean pacíficas, no deberían estar atadas al pasado y menos a los viejos vicios capitalistas, en virtud no deberían existir estas ataduras desde el momento en que esa Revolución entra en el plano político de un país.

A mas de trece años de Revolución en Venezuela, estos vicios deberían estar corregidos o por lo menos casi extinto del pensamiento del colectivo, pero las viejas elites, de alguna manera han sabido colarse en esta Revolución para aplicar el viejo proverbio Imperial “cambiar para que todo continúe igual”, bien decía el Che en su guerra al burocratismo, debemos de comenzar a diseñar al hombre nuevo, al hombre socialista debemos de comenzar con los jóvenes quienes están libres del pensamiento capitalistas, erigiendo de esta manera una nueva estructura que vengan de las bases, de abajo hacia arriba y de esta forma empezar a forjar al verdadero hombre nuevo.

En Venezuela las viejas elites parecieran copiarse de la épica leyenda contada por el filósofo griego Homero. En la Ilíada donde cuenta que los griegos en sus intentos fallidos por conquistar la ciudad de Troya, se

dan por vencidos y en señal de rendición, les convencen que un regalo de los dioses les fue dejado y de que abrieran las puertas, al abrir sus murallas un gran caballo asomo y en su interior venia cargado con los mas bravos guerreros, de esta manera entraron en la ciudad de Troya, los griegos esperaron la noche y conquistaron la ciudad... una trampa con piel de madera...

Igualmente aquí los apátridas llevan 13 años tratando de destruir este proceso, se han hecho los derrotados, y han obsequiado a esta Revolución pacífica, un caballo de Troya, esta vez cargado de traidores e infiltrados, con ideas capitalistas, trabas burocráticas y todos los viejos vicios que destruyen todo intento de cambio, y están escondido en su interior esperando la noche para la traición...

Esta Revolución por ser pacífica acepto este obsequio que viene del imperio y que como unos vulgares saqueadores pretenden robarse nuestro sueño de patria libre y verdaderamente soberana.

Es por esto que debemos mantenernos atento, dice un viejo refrán popular que guerra avisada no mata soldado y si lo mata es por descuido, tenemos tiempo detectando estos males y no le hemos prestado la atención que merece o no hemos querido hacer nada, debemos pasar de la inacción a la acción. Nuestros lideres están llamados a ser los primeros en detectar a estos infiltrados y neutralizarlos para de esta manera cuando vengan por nosotros no nos consigan desprevenidos o dormidos como al pueblo de Troya.

Luis Merino

## 4 DE FEBRERO DE 1992 POR AHORA

El Boeing presidencial aterrizó en el aeropuerto de Maiquetía a las diez y cinco de la noche. Carlos Andrés Pérez descendió del avión que lo había traído de Davos, Suiza, y se sorprendió de ver en la plataforma al General Fernando Ochoa Antich, su Ministro de Defensa “¿Qué pasa?”- le pregunto intrigado “Solo ciertos rumores sobre sospechosos movimientos de tropas...” El Ministro lo tranquilizó con razones tan confiables, que el presidente no fue al Palacio de Miraflores, sino a la residencia presidencial La Casona.

Empezaba a dormirse cuando el propio ministro de la Defensa lo despertó por teléfono para informarle sobre un levantamiento militar en Maracay. Escoltado solo por cuatro guardaespaldas civiles, el auto presidencial se cruzó con una tanqueta rebelde, sin ser advertido. Eran las doce y diez de la madrugada del 4 de febrero cuando franqueó la verja del palacio de Miraflores. Minutos más tarde instalaron las primeras cargas de artillería.

Le informaron que el teniente coronel Hugo Chávez Frías comandaba el asalto desde su puesto de mando improvisado en el Museo Histórico de la Planicie, y que esa acción no era una sorpresa. Las tropas leales al Presidente esperaban a los rebeldes, sabían que se produciría la insurrección esa misma noche, gracias a una oportuna delación. Ochoa Antich explicó al Presidente que, desde horas de la tarde, se ordenó detener y desarmar a todos los militares que intentaran acercarse a una tropa que no le corres-

pondría, así cuando no se justificara su presencia en batallones claves. Unos 10000 efectivos estaban ya bajo su control. El Presidente comprendió que su principal recurso era la televisión, con el fin de revertir políticamente la acción a su favor y paralizar cualquier apoyo a los rebeldes, se dirigió entonces a los estudios de Nevisión para hablarle al país.

“Se ha producido un golpe de Estado”, dijo a la nación, y a partir de ahí todos los medios, hasta muchos años después repitieron lo mismo. Sin embargo, “lo que en Venezuela ocurrió el 4 de febrero- aclararía Chávez en más de una entrevista fue una cosa muy distinta a un golpe de Estado o a un movimiento militarista dirigido a instalar una dictadura militar.

Jamás paso por nuestra mente tal posibilidad. Siempre me he declarado contrario a la utilización de la fuerza para dominar la sociedad, para instalar regímenes en contra de los intereses del pueblo”.

Doce horas después de la alocución de Carlos Andrés Pérez, Chávez se rindió. En Aragua y en Valencia se seguían combatiendo, y lo más urgente en ese instante era evitar a toda costa más derramamiento de sangre. Se aceptó la propuesta de Chávez de hacer una alocución pública.

Cuando llegó la prensa, hubo un forcejeo de palabras con los militares que custodiaban a Chávez, el comandante andaba sin la boina, sin la fornitura y pensaba en el general Noriega, cuando lo presentaron los norteamericanos después de la invasión; en franela, todo doblado, indigno. Les dijo me buscan mi boina, y luego se acomodó su uniforme y se lavó la cara.

Uno de los almirantes le exigió que escribiera lo que iba a decir. Chávez, respondió con un tajante “NO”. El joven teniente coronel, con la boina de paracaidista y su admirable facilidad de palabra, asumió la responsabilidad del movimiento...este mensaje bolivariano va dirigido a los valientes soldados que se encuentran en el batallón de paracaidistas de Aragua y en la Brigada Blindada de Valencia.

Compañeros lamentablemente por ahora, los objetivos que nos planteamos no fueron logrados en la ciudad capital. Es decir, nosotros, acá en Caracas, no logramos controlar el poder...oigan este mensaje solidario. Les agradezco su lealtad, les agradezco su valentía, su desprendimiento, y yo, ante el país y ante ustedes, asumo la responsabilidad de este movimiento militar bolivariano.

Contrariamente a lo que ellos mismo esperaron, la alocución de Chávez fue un triunfo político. Pocos días después de la sublevación, las encuestas revelaban que el 60% de la población apoyaba al teniente coronel.

Cumplió dos años de cárcel, Sin embargo, muchos partidarios, y no pocos enemigos, han creído que el discurso de la derrota fue en realidad el primero de la campaña electoral que lo llevó a la presidencia de la República poco menos de nueve años después.

La clave estuvo en dos palabras “por ahora”. No me di cuenta- diría luego al periodista Agustín Blanco Muñoz-. Ese ‘por ahora’ me salió solo.

Esta primera parte fue tomada del libro “Chávez Nuestro”

## 4 DE FEBRERO DE 1992

# Sera Para siempre

Un día como hoy hace 20 años parió la Patria que estaba preñada, preñada de grandeza, preñada de sueños, de esperanza, de dignidad. Nos tocó a nosotros, a la juventud militar, ser los parteros de aquel parto, nos tocaba a nosotros. No había más, no había más; no había más. Después del 89, a pesar de la tragedia de “El Caracazo” y los miles de muertos y la masacre, entre ellos, por cierto, uno de nuestros comandantes, uno de nuestros soldados, el comandante Felipe Acosta, que aquí cayó en los cerros de El Valle, donde cayeron muchos venezolanos aquellos días de febrero y marzo de 1989.

Afincaron aún más las políticas de miseria, comenzaron a privatizar empresas que eran patrimonio del país, como Viasa; aceleraron la privatizaron de las empresas básicas de Guayana, la Siderúrgica, tenían listo para privatizar las empresas todas, el aluminio, el hierro, el acero.

Comenzaron y aceleraron la privatización, nada más ni nada menos que de Petróleos de Venezuela, aceleraron el proceso de desmembramiento de la Fuerza Armada Nacional, ya no teníamos ni Fuerza Armada. Ya no teníamos ni reservas internacionales, se llevaron el oro de las bóvedas del Banco Central. Se aceleró pues el saqueo de Venezuela, el hambre, la miseria y la protesta. Y para contener la protesta, por supuesto, se incrementó la represión más salvaje que se recuerde.

Mi Batallón de Paracaidistas, ese mismo que pasó por ahí desfilando, al trote, el Batallón de Paracaidistas Briceño, los paracaidistas, los bata-

llones de infantería, los batallones de tanques, se la pasaban en la calle conteniendo a los estudiantes, a los trabajadores; hasta los ancianos. Ya no bastaba la policía ni los cuerpos represivos.

LA FUERZA ARMADA BOLIVARIANA ES CHAVISTA, DUÉLALE A QUIEN LE DUELA

Nos volvimos locos por ti Patria, y un día como hoy salimos como locos de Patria al sacrificio. Por eso este desfile hermoso Alcalá, ha estado a la altura, y yo le felicito General que hoy está comandando a la Cuarta División Blindada del Ejército Libertador de Venezuela, y felicito pues a todos los soldados en todos los grados, clases, jerarquía de mi querida Fuerza Armada.

Y como lo dije hace dos días, cosa que generó un alboroto en las filas de la burguesía y sus medios de comunicación; pero lo vuelvo a decir porque es la verdad, y con la verdad, con mi verdad, decía Artigas, ni ofendo, ni temo. Así como aquí en mi corazón está la Patria, está el pueblo venezolano, aquí en mi corazón está la Fuerza Armada Venezolana porque soy un soldado, eso es lo que yo soy en esencia, un soldado de esta Patria, de este pueblo.

Y yo además estoy seguro que en el corazón de la Fuerza Armada Bolivariana de Venezuela ahí estoy yo también, en el corazón de la Fuerza Armada, y por eso lo vuelvo a decir, la Fuerza Armada Bolivariana es chavista, duélele a quien le duela, rásquese quien se rasque, dígame lo que se diga.

Nosotros, pueblo y soldados, 20 años después aquí estamos, no nos queda más sino afincar el paso, afinar el rumbo y seguir la marcha con nuestros muertos dentro de noso-

tros mismos, con los que dieron su vida por esta Revolución y la siguen dando, con el juramento aquel que viene desde el Monte Sacro, el Samán de Güere, el roble, el samán, el juramento de los monolitos, el juramento de la Patria pues: No daremos descanso a nuestros brazos ni reposo a nuestras almas, hasta que hayamos liberado definitivamente a la Patria y hayamos construido en esta tierra el Socialismo, sigamos construyendo el Socialismo y salvaremos al mundo del desastre del capitalismo.

Y nosotros los soldados, siempre con el arma al hombro y alerta como el indio allá del monumento al soldado, esa maravillosa escultura que está allí frente al patio de honor del gran artista venezolano que fue Colina, la vigilia del soldado, la vigilia del indio, siempre vigilante, Alcalá, siempre vigilante Rangel Silva, Generales y Almirantes, Oficiales, comandantes de tropa, tropas profesionales, cadetes, siempre vigilantes, porque nos corresponde a nosotros junto al pueblo asegurar, seguir asegurando la independencia nacional y la construcción del Socialismo.

¡Independencia y Patria Socialista!  
¡Viviremos y venceremos

Paseo Los Próceres  
Caracas, sábado 4 de febrero de  
2012  
(Fragmentos)



# DIARIO VERDE

**Protejamos a la Pachamama**

## LA CONTAMINACIÓN DEL SUELO

Seguro que ves a diario restos de papeles, cartones o colillas de los cigarrillos tirados en el suelo. Algunos desechos no perjudican al terreno, porque se descomponen con el paso del tiempo y acaban formando parte de él. Es el caso de desechos procedentes de animales o plantas, como una piel de plátano. Pero ¿sabes cuánto tiempo tardan en descomponerse algunos envases de plástico? ¡Más de mil años!

Los suelos se contaminan también al usar **pesticidas** y **fertilizantes** en los cultivos, o con los **detergentes** y los residuos recogidos por el sistema de alcantarillado. ¿Sabías que las **pilas** contaminan el suelo si no se reciclan? Contienen metales como el mercurio, el cadmio o el níquel. Por tanto, ya sabes, cuando agotes las pilas, debes depositarlas en un contenedor. Las **minas** y las **canteras** también pueden contaminar el suelo con restos que contienen metales u otras sustancias nocivas. Y la lluvia ácida también contribuye a su deterioro.

La contaminación de los suelos provoca la contaminación de las plantas que crecen en él o la intoxicación de animales y personas que ingieren plantas con altos porcentajes de plomo, mercurio u otros metales tóxicos. Además, la contaminación del suelo hace que se contamine el agua; por ejemplo, cuando se disuelven sales minerales en las **aguas subterráneas** o cuando los residuos industriales llegan a los arroyos o los ríos.

## ¿QUIÉNES CONTAMINAN EL MEDIO AMBIENTE?

Cuando tálamos un bosque o contaminamos el agua de un río, perjudicamos a los animales o a las plantas que viven allí. Es decir, estamos destruyendo el **medio ambiente**.

Nosotros, los seres humanos, somos responsables de numerosas acciones que destruyen y alteran el medio en que vivimos. Cuando tiramos papeles al suelo, cuando arrancamos una planta, cuando las industrias o los automóviles expulsan humo a la atmósfera o cuando usamos algunos sprays, perjudicamos el medio ambiente, y también nos perjudicamos a nosotros mismos. Pero, para que los animales y las plantas sigan viviendo en nuestro planeta, es muy importante conservar y cuidar su medio ambiente.

**Destrucción de los bosques**

Cada año, las talas y la agricultura destruyen una superficie de bosques tropicales equivalente a la de Bélgica, amenazando la supervivencia de estos bosques en todo el mundo. En ellos habitan miles de especies, conocidas o no, de animales y plantas. Su destrucción está eliminando, a un ritmo alarmante, a muchas de estas especies irremplazables

## **Tala de árboles**

La deforestación por tala y quema, muy utilizada para despejar grandes áreas de bosque con fines agrícolas y otros, es muy dañina para el medio ambiente. La desaparición de los árboles y la cubierta vegetal destruye hábitats y acelera la erosión.

## SOLUCIONES PARA NO DESTRUIR LA NATURALEZA

¿Qué haces con el **papel** que no te sirve? ¿Lo tiras? ¿Adónde? Si lo depositas en un contenedor de papel para reciclarlo, servirá para fabricar más papel sin talar más árboles. El vidrio, el plástico o los envases de metal también se pueden reciclar.

Por otro lado, necesitamos madera para construir muebles, juguetes... Para contrarrestar la tala de árboles necesaria, hay que repoblar los bosques; es decir, hay que sembrar nuevos árboles en las zonas donde se talaron.

Otras veces, se destruye el hábitat de numerosas especies para construir una carretera, las vías del tren o un puente. En esos casos, es aconsejable estudiar las montañas, las plantas o los animales que viven en la zona, con el fin de elegir el itinerario que menos dañe ese ecosistema.

¿Sabes qué es un **Parque Nacional**? Es un paraje (montaña, llanura, costa...) interesante desde el punto de vista ecológico, que se protege para evitar la destrucción del hábitat, por la tala de árboles, la caza indiscriminada, etc. En muchos parques nacionales está prohibido edificar, hacer fuego o acampar. A veces, se limita el número de visitantes que pueden acceder a ciertas zonas. En ellos se fomenta el **turismo ecológico**, es decir, el que tiene como objetivo admirar la naturaleza. Parte del dinero que pagan los turistas para visitar el parque se utiliza para cuidarlo. Y con ello, en muchos casos, se evita que en esa zona se levanten industrias, que perjudican más el medio ambiente.

Hagamos de la conservación un hábito y respetemos la biodiversidad...



# Vid Alternativa



## MINERALES PARA VIVIR MEJOR

Son, por desconocidos, poco valorados, pero hoy se sabe que mantener un nivel adecuado de minerales es fundamental para que el cuerpo funcione correctamente. La medicina ortomolecular y el análisis mineral del cabello, son dos punta de lanza en la estrecha relación que vincula desde siempre a los minerales con la salud.

Nos hemos criado oyendo a nuestras madres recomendaciones del tipo; “Tomaté la leche que tiene mucho calcio, o come las lentejas que tienen mucho hierro” Nuestras madres intuían lo importante que resulta un buen aporte mineral para el crecimiento. Lo que posiblemente les resulte más chocante es saber que se pueden curar muchas enfermedades equilibrando las sustancias naturales presentes en el organismo humano.

Han pasado cuatro décadas desde que se instauro las bases de la medicina ortomolecular, el nuevo milenio nos aguarda, y ya nadie pone en duda que comer en forma sana y equilibrada es una magnifica terapia, Hoy los especialistas en nutrición logran detectar los defectos y excesos de vitaminas, minerales o aminoácidos que ocasionan multitudes de dolencias.

En los casos leves basta mejorar los hábitos alimenticios: ya saben mas frutas, mas verduras, mas fibra, mas dieta mediterránea y menos comida basura.

Consagrada ya como una terapia alternativa de gran calado, la medicina ortomolecular tiene como objetivo la utilización de nutrientes comunes en dosis altas para prevenir y combatir todo tipo de dolencias. Esta especialidad medica esta logrando que los minerales obtengan el protagonismo que merecen.

Hoy los supermercados rebosan de productos enriquecidos con vitaminas y minerales, pero todavía hay muchas dudas por aclarar. Primera lección hay que diferenciar entre minerales indispensables y beneficiosos para el organismo, como el calcio, el magnesio, el hierro, el zinc, etc., y los que tienen la consideración de tóxicos, como el cadmio, el plomo o el mercurio. Debemos consumir minerales desde los primeros años de vida, para prevenir dolencias futuras, y de esta manera tener una calidad de vida mejor...

Luis Merino Gonzalez  
Comunicador alternativo



### ***El valor de lo que somos y tenemos...***

La magia de la vida, de la existencia, ya es un milagro, es por ello querido lector que debes ser agradecido, porque cada segundo, cada minuto, cada hora, que transcurre es un regalo maravilloso. Muchas veces pasamos por la vida, sin conocer de la existencia que encierra la vida del ser humano, obra perfecta, creada por Dios por amor, si llegamos a esta vida es porque ya hemos estado en el pensamiento de lo que es perfecto, solo Dios es perfecto, y por ser Él perfecto ha traído a este mundo un ser hecho a imagen y semejanza de Él. Somos la obra grande, maravillosa, por consiguiente es preciso tener en cuenta la célebre frase de un filosofo que decía “El hombre que no piensa sino en vivir, no vive” Sócrates. Es preciso descubrir cuán grande y maravilloso es el ser humano, descubrir el yo profundo del ser, marcar metas, forjar la personalidad, pero ella se forja en la medida que se internalice en el propio yo, se descubra por dentro, y se trabaje en todas aquellas limitaciones que como humanos se tienen. Se debe pensar más allá, marcar una filosofía de vida en valores, que es lo que va a llenar la existencia de felicidad porque en la medida que vives y descubre el horizonte de la felicidad de reencontrarte con su yo maravillo entonces, solo dirás. ¿soy la perfección? Pero lo será en la medida que trabajes esa perfección día a día y como señala Sócrates “Desciende a las profundidades de ti mismo, y logra ver tu alma buena. La felicidad la hace solamente uno mismo con la buena conducta”. Es por ello que le invito ama la vida, ama su propia vida, ama todo cuanto realiza, descubre la felicidad en las pequeñas cosas diarias de su existencia. Se agradecido con Aquel, que pensó en ti, antes de estar en el vientre materno.

Isneida Guillén Izarra  
Estudiante comunicación social





## Hace 159 años nació José Martí

José Martí, patriota escritor y periodista cubano, nació en la Habana, Cuba, el 28 de Enero de 1853. Fue seguidor de los ideales de Bolívar y defendió la unidad de nuestra América contra cualquier imperio (español o norteamericano).

En 1869, las autoridades españolas condenan a Martí a seis años de prisión por sus ideas revolucionarias, cuando tenía apenas 16 años de edad.

En 1871, el joven sufre problemas de salud y le permite salir de la prisión. Sin embargo, no lo dejaron quedarse en su patria y lo deportan a España. Allí estudia y se gradúa como licenciado en derecho civil y en filosofía y letras.

Regresa a Cuba en 1878 pero sigue bajo la vigilancia de las fuerzas de seguridad españolas.

Esto lo obliga a viajar hacia otros países americanos como Guatemala, México y Estados Unidos.

Durante esos años Martí escribe artículos y crónicas que le dan renombre y muestra su valor como escritor.

El 20 de enero de 1881 llega a Venezuela. En nuestro país fundó la Revista Venezolana, pero solo editó dos números, pues una vez más se ve obligado a abandonar un lugar por sus ideales libertarios.

A mediados de 1882, Martí logra la unidad de los líderes cubanos para luchar por la independencia.

En enero de 1885, en República Dominicana, firma el manifiesto de Montecristi junto con el general Gómez y Báez héroes de la independencia cubana.

Este manifiesto expone las razones por las cuales se emprendió el proceso independentista.

Ambos líderes llegan a Cuba el 11 de abril de 1895, por playitas, al este de Cuba. Un mes más tarde, el 19 de mayo, muere José Martí durante un encuentro con tropas españolas en Dos Ríos.

**“... impedir a tiempo con la independencia de Cuba que se extiendan por las Antillas los Estados Unidos y caigan, con esa fuerza más, sobre nuestras tierras de América. Cuanto hice hasta hoy, y haré, es para eso.”**

**José Martí**



## **ALCOHOLISMO**

El alcoholismo, a diferencia del simple consumo excesivo o irresponsable de alcohol, ha sido considerado en el pasado un síntoma de debilidad de carácter, estrés social o psicológico, o un comportamiento aprendido e inadaptado. Recientemente, y quizá de forma más acertada, el alcoholismo ha pasado a ser definido como una enfermedad compleja en sí, con todas sus consecuencias. Los primeros síntomas, muy sutiles, incluyen la preocupación por la disponibilidad de alcohol, lo que influye poderosamente en la elección, por parte del enfermo, de sus amistades o actividades. El alcohol se considera, cada vez más, una droga que modifica el estado de ánimo, y menos una costumbre social o un rito religioso.

### *Efectos*

El alcohol es absorbido con rapidez por el estómago y el intestino, desde donde pasa a la circulación sanguínea y se distribuye por todo el organismo. Cuanto mayor es el nivel de alcohol en sangre, más importante es el daño que origina.

El consumo de grandes cantidades inhibe o deprime los procesos superiores del pensamiento, aumenta la autoconfianza y reduce la inhibición, la ansiedad y los sentimientos de culpabilidad. Las situaciones dolorosas o embarazosas parecen menos amenazadoras y el lenguaje se hace titubeante. El deterioro del juicio puede dar lugar a conductas imprudentes y los reflejos físicos y la coordinación muscular pueden verse notablemente afectados. Si el consumo de alcohol continúa, se produce una pérdida total del control físico, un estado de estupor y, en algunos casos, la muerte.

### *Consecuencias para la salud*

La ingestión crónica de alcohol puede lesionar el sistema nervioso central de forma irreversible. El consumo de alcohol agudo y crónico produce, además, un amplio abanico de alteraciones en el aparato digestivo, entre las que destacan la esofagitis, la gastritis, la presencia de vómitos violentos con desgarros gastroesofágicos, la aparición de úlceras gastroduodenales y las pancreatitis agudas.

Además, el consumo de alcohol puede provocar daños graves en el hígado (hepatopatía alcohólica). Al principio, la grasa se acumula en las células de este órgano y el hígado aumenta de tamaño pero, en la mayoría de los casos, no hay síntomas. Algunas personas desarrollan una hepatitis inducida por el alcohol, que produce la inflamación y la muerte de las células hepáticas (hepatocitos) y que se manifiesta por una ictericia en los ojos y en la piel. En un 20% de los alcohólicos aparece una cirrosis, un trastorno irreversible en el que el tejido hepático normal es reemplazado por tejido fibroso, produciendo una alteración muy grave del funcionamiento hepático.

La ingesta de alcohol puede lesionar también el músculo cardíaco, originando arritmias e insuficiencia cardíaca. Casi un tercio de los casos de miocardiopatías se deben al abuso de alcohol. A veces, se desarrolla una forma típica de hipertensión, que es una causa importante de apoplejía (accidente cerebrovascular).

Otros efectos del alcohol sobre el organismo son las alteraciones de las células de la sangre (anemia), la amenorrea y los abortos en la mujer, y la atrofia testicular y la disminución de la capacidad de erección en el hombre.

El síndrome de abstinencia puede aparecer unas horas después de interrumpir el consumo de alcohol, después de un periodo de abuso prolongado. Los síntomas, como náuseas, sudoración, temblores, ansiedad e insomnio, se hacen más intensos entre el segundo y el tercer día y mejoran dos o tres días después. El delirium tremens es una complicación rara y grave de la abstinencia que se caracteriza por un estado de confusión (delirio) con alucinaciones terroríficas y un estado de excitación importante.

Se ha demostrado que la ingestión de alcohol durante la gestación, incluso en cantidades moderadas, puede producir daños graves en el feto, en especial retraso en el desarrollo físico y mental, cuya forma más grave recibe el nombre de “síndrome de alcoholismo fetal”. Además, algunos bebés expuestos al alcohol durante la maduración fetal presentan después problemas de conducta, trastornos de la atención, o dificultades para el pensamiento abstracto.

Tomado de la enciclopedia multimedia Encarta

## **Primarias...**

Con el resultado obtenido en las primarias de la oposición, con casi “tres millones” de Venezolanos que presuntamente participaron de esos comicios, debemos de tomar en cuenta que privo el poder económicos y empresariales de la burguesía venezolana, aplastando a la maquinaria política de AD y COPEY, quienes con los resultados obtenidos por su candidato pasan a ser relegados, por el partido Primero Justicia, de Capriles Radonski, esto a poco menos de 8 meses para las presidenciales debemos analizar varios puntos para poder garantizar el triunfo del comandante Hugo Chávez en las presidenciales del 07 de octubre. Primero, que si bien estos resultados no alcanzan la cantidad de votos obtenidos por el comandante en la elecciones del 2006, si debemos tomar en consideración que los casi tres millones que participaron representan los mas radicales de la oposición, quienes no temen en participar ya que están plenamente identificados con los partidos de la oposición. Segundo, que existen otros tantos de venezolanos que se encuentran ocultos o infiltrados entre los revolucionarios que debemos estar atentos, ellos se han mantenido en otros procesos ocultos o pasivos sabiendo engañar a nuestra dirigencia y obteniendo beneficios del proceso, pero pareciera que ya están dispuestos a traicionar a la Revolución. Tercero, que también hay otro grupo de venezolanos a quienes no le hemos prestado el debido interés olvidándonos muchas veces de ellos y quien bien podrían marcar la diferencia en las presidenciales no referimos a los mal llamados ni-ni, tenemos un trabajo duro por delante, estamos a tiempo para aplicar los correctivos pertinentes en pro de la Revolución, no nos podemos dar el lujo de dormirnos en los laureles y pensar que el triunfo esta garantizado.

Luis Merino González  
Comunicador Popular

## **Elias Amigo**

**Triste noticia...se murió Elías Casanova un amigo, un pana, buen padre, revolucionario cabal.**

**Elías, compañero entrañable, sincero, humilde. Te conocí discutiendo por las reivindicaciones de los adultos mayores, no eras nada intelectual pero con sencillas palabras, decías verdades, palabra justa...un amigo que se dejaba querer.**

**Hay ausencia que resultan insoportables; la tuya la vamos a poder soportar a sabiendas que estas bien y en un bonito lugar.**

**La noticia ha sido difícil pero se va superando. En tiempos de Revolución todo cambio es posible, tu ausencia ha sido un cambio radical, cuesta adaptarse, pero se lograra, tu lo harás posible desde donde te encuentras.**

**Fuiste un héroe anónimo en la guerra por formar una patria nueva.**

**La vida en la tierra apenas es un instante, si lo comparas con la eternidad que dios nos brindara en el cielo; dios te cuida Elías te ruego intercedas con el para que nos cuide a todos los que seguimos en esta tierra.**

**Hasta Siempre Hermano Elías...**

**Rafael Machín**





# LA ESENCIA DEL SOCIALISMO

*Si alguien nos pidiera que reuniéramos al Socialismo en una sola palabra, esta sería amor.*

*Si alguien nos pidiera el Socialismo en una frase, esta sería **amamos los unos a los otros**.*

*Si alguien nos pidiera que explicáramos en una cuartilla el camino para arribar al Socialismo, empezaríamos diciendo que es **dotar al amor de su base económica material**. Y explicaríamos.*

*La relación espiritual de una sociedad, esta determinada por la relación con el fruto del trabajo que tengan los miembros de esta sociedad. Solo hay dos posibilidades. Una, si el fruto del trabajo es propiedad de la sociedad toda, si el trabajo de todos redunda en beneficio de toda la sociedad, y así siempre trabajara para si mismo. Esa será la base económica material para una relación espiritual sana entre sus miembros. **El amamos los uno a los otros dejara de ser una aspiración milenaria, y pasara a ser un mandamiento soportado en la realidad.***

*Si por el contrario, si el fruto del trabajo es apropiado por un patrón, sea particular o colectivo, entonces, la sociedad es despojada del trabajo social por una fracción de propietarios. El hombre trabaja para un extraño, pierde su ligazón orgánica y espiritual pierde su relación armoniosa con los demás hombres y con la naturaleza. El mismo se convierte, necesariamente, en cosa, capaz de ser vendida y de ser comprada. Siendo así, la sociedad deja de ser la sociedad de la cooperación, y pasa a ser la sociedad de la guerra de todos contra todos. De esta manera, se sientan las bases económicas materiales para una relación basada en la competencia, la avaricia, el bien*

*egoísta. Así se construye la base material, y la espiritualidad del capitalismo.*

*En resumen, y categóricamente, no es posible el Socialismo sin la conciencia del amor social, y sin la base económica material que sustenta el amor, que es, sin atajos posibles, **la propiedad social de los medios de producción**. En otras palabras, **el Socialismo solo se construye con conciencia del amor social y con propiedad social que lo sustente**. Ahora bien, los dos componentes van juntos, se influyen mutuamente, se complementan, se condicionan, uno no puede existir sin el otro, forman parte de la misma unidad.*

*Mientras una sociedad permita que unos hombres trabajen para otros hombres, es decir, mientras se permita que unos hombres se apropien del trabajo de otros hombres, la sociedad humana vivirá aun en la era de la esclavitud, que es el otro nombre del capitalismo. Y tendrá, necesariamente, la conciencia del egoísmo que le es propia de un sistema donde se vende y se compra todo...hasta los seres humanos.*

**¡Sólo el socialismo salva al pueblo!**

**¡Chávez es Socialismo!**